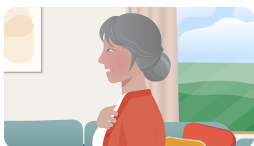


Het voorkomen van een longaanval

Inleiding

Longaanval bij COPD



U bent in het ziekenhuis opgenomen met een longaanval. Een longaanval is vaak een heftige en nare ervaring.

Het is belangrijk dat u de volgende keer weet wat u kunt doen om een longaanval te voorkomen. Als u op tijd actie onderneemt bij uw klachten, kan een opname in het ziekenhuis mogelijk voorkomen worden.

Een longaanval voorkomen

Voorkomen van een longaanval

Video voice-over

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege een longaanval. Een longaanval is een angstige ervaring waarbij het plotseling slechter gaat met uw COPD. U was bijvoorbeeld heel erg benauwd, moest veel meer hoesten of had last van slijm. Het is belangrijk om samen met uw naaste te onderzoeken wat de oorzaak was van uw longaanval, zodat u een nieuwe aanval kunt voorkomen. Wat ging er mis? Heeft uw naaste iets opgemerkt wat anders was dan normaal en wat gebeurde er toen u zich niet goed voelde? Aan de hand van deze vragen kunt u erachter komen hoe u een nieuwe longaanval kunt voorkomen.

Uw longaanval kan op verschillende manieren zijn ontstaan. Bijvoorbeeld door een infectie. Het kan ook komen door bijvoorbeeld rook of luchtvervuiling.

Probeer het inademen van vuile lucht te voorkomen. Een longaanval kan ook ontstaan door gevoelens als stress, angst of paniek. In dat geval is het belangrijk

om te onderzoeken wat de aanleiding was voor deze gevoelens. Bent u bijvoorbeeld bang wanneer u alleen bent? Of raakt u in paniek bij inspanning? Probeer dan voor u naar huis gaat een oplossing hiervoor te bedenken, zodat het niet nog een keer gebeurt.

Stel ook samen met uw zorgverlener een longaanval actieplan op. In dit plan staat hoe u een longaanval herkent en wat u kunt doen wanneer de klachten erger worden. Heeft u vragen? Stel deze aan een zorgverlener.

Longaanval actieplan



Een hulpmiddel bij het herkennen van een longaanval is het longaanval actieplan. U vult dit samen met uw arts in. In het plan staat hoe u een longaanval herkent en wat u kunt doen als de klachten toenemen. Het longaanval actieplan is gratis te bestellen via [de website het longfonds](https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMI0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpl3vLaLg99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE)

(https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMI0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpl3vLaLg99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE).

Weer naar huis

Thuisituatie

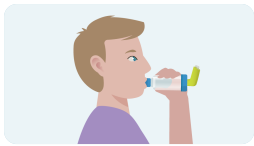


De eerste fase van het herstel is in het ziekenhuis. Als u voldoende herstelt bent, mag u weer naar huis. Het is het beste om thuis verder te herstellen. Heeft u thuis hulp nodig om alle dagelijkse dingen weer op te pakken? Dan kan er voor u thuiszorg aangevraagd worden.

Overleg met uw arts en mantelzorger(s) om samen tot een oplossing te komen.

Medicatie

Als het minder goed gaat met uw COPD en uw klachten erger worden, kunt u soms extra pufjes of andere medicijnen gebruiken. Gebruik hiervoor de informatie uit uw longaanval actieplan. Dit kunt u samen met uw zorgverlener invullen.



Algemene adviezen

Een longaanval is een angstige ervaring. Gelukkig kunt u zelf een aantal dingen doen om de kans op een longaanval te verkleinen.

Beweeg voldoende



Door COPD is ademen moeilijker geworden voor u. Daardoor is bewegen vaak lastig en kost dat u meer moeite dan iemand zonder longklachten.

Toch is het belangrijk dat u elke dag voldoende beweegt. Daardoor krijgt u een betere conditie, bent u minder snel moe en kunt u beter herstellen van

bijvoorbeeld griep.

Voeding bij COPD



Een goed lichaamsgewicht is belangrijk voor uw gezondheid. Zorg er daarom voor dat u goed en gezond eet. Uw lichaam heeft voldoende gevarieerde voeding nodig omdat het extra energie gebruikt.

Een diëtist kan u helpen om een gevarieerd en gezond te eten. Overleg dit met uw arts of verpleegkundige.

Stop met roken



Stop met roken. Dit maakt de kans op een longaanval kleiner. Eventueel kunt u hier hulp bij krijgen.

Omgaan met COPD



COPD heeft een grote impact op uw leven. Soms zijn er dingen die u niet of minder goed kunt. Dit kan u verdrietig, boos of angstig maken. Accepteren dat u niet alles meer kunt, kan u helpen om u beter te voelen.

Het helpt vaak om over uw gevoelens te praten, bijvoorbeeld met uw arts of verpleegkundige. Zij kunnen u adviseren hoe u beter om kunt gaan met uw energie. Daarnaast kunnen zij u doorverwijzen naar een psycholoog.

Meer weten

Meer informatie



Lees op de [website van het longfonds \(https://www.longfonds.nl/copd\)](https://www.longfonds.nl/copd) alles over COPD.